

قم بدورك. وساعد في إبطاء انتشار "كوفيد-19".

نلعب جميعاً دوراً في إبطاء انتشار فيروس كورونا في مجتمعنا
وحمية كبار السن. إليك ما يمكنك فعله:

الزم منزلك



- كوفيد-19 موجود في كل مكان في مجتمعنا ومقاطعة لادون بأسرها في خطر.
- امثل لأمر ولاية فرجينيا على مستوى الولاية بالبقاء في المنزل.
- يمكنك مغادرة منزلك لرؤية الطبيب، أو الذهاب إلى العمل، أو تقديم الرعاية للأشخاص والحيوانات، أو ممارسة الرياضة على مسافة آمنة من الآخرين، أو شراء البقالة وصرف الوصفات الطبية أو شراء الأشياء المنزلية الأساسية الأخرى.
- لا تشارك في تجمعات تضم 10 أشخاص أو أكثر.
- لا تستخدم الملاعب أو الساحات الرياضية.

احم نفسك وعائلتك



- اتخذ الاحتياطات اللازمة لحماية كبار السن ومن يعانون من مشكلات طبية أساسية، في منزلك والمجتمع.
- اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. واستخدم معقم يدين يحتوي على الكحول في حالة عدم توفر الماء والصابون فقط.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.
- غطِّ فمك وأنفك بمنديل أو بكمك (وليس بيديك) عند السعال أو العطس.
- نظف وطهر الأشياء والأسطح التي تلمسها بشكل متكرر.
- تجنب مخالطة المرضى.

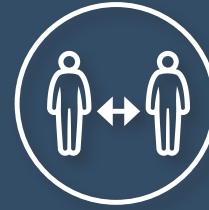
حافظ على مسافة آمنة بينك وبين الآخرين

• إذا كان يتحتم أن تذهب إلى مكان عام، فحافظ دوماً على مسافة 6 أقدام بينك وبين الآخرين، وارتند كمامة وجه قمباص تغطي أنفك وفمك.



ارتدِ كمامة وجه قمباص

ابق على بُعد 6 أقدام



إذا كنت مريضاً



- إذا أصبت بحمى وأعراض مثل السعال أو صعوبة تنفس، فاتصل بطبيبك أو بمركز رعاية عاجلة لمناقشة الأمر.
- قد يكون كبار السن والأشخاص في أي عمر الذين يعانون من مشكلات طبية أساسية خطيرة أكثر عرضة لخطر الإصابة بمضاعفات أكثر خطورة. اطلب الرعاية الطبية مبكراً.
- ابق في المنزل وتجنب مخالطة الآخرين؛ استخدم غرفة نوم منفصلة ودورة مياه منفصلة إن أمكن.
- راقب صحتك. اتصل على 911 إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس، أو ألم أو ضغط في الصدر، أو تشوش أو زرقة شفاه أو وجه.
- لا تغادر المنزل حتى تمام شفاؤك من الحمى لمدة 72 ساعة، بدون أدوية، ومرور 7 أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض لأول مرة.
- أخبر كل شخص كان على مسافة 6 أقدام منك لأكثر من بضع دقائق أثناء مرضك، بما في ذلك مدة الـ 48 ساعة السابقة لظهور الأعراض عليك. وشجعهم على البقاء في المنزل لمدة 14 يوماً.

ابق على اطلاع

- يمكنك الاطلاع على جميع معلومات المقاطعة حول فيروس كورونا في لادون وكذلك الموارد على الموقع الإلكتروني loudoun.gov/coronavirus.
- أرسل LCCOVID19 إلى الرقم 888777 لتلقي رسائل تنبيه نصية من مقاطعة لادون حول كوفيد-19.

احصل على الخدمات المقدمة من المقاطعة

- هل أنت بحاجة إلى مساعدة أو تعرف شخص كبير في السن بحاجة إلى المساعدة فيما يتعلق بالغذاء أو السكن أو الإعانات أو مساعدة أخرى؟ اتصل بنا على الرقم 703-777-0420.
- احصل على معلومات حول كيفية الوصول إلى خدمات المقاطعة عبر الإنترنت والهاتف من خلال الموقع الإلكتروني: loudoun.gov/online-services.

اتصل بنا

- أرسل بريداً إلكترونياً إلى وزارة الصحة على الموقع الإلكتروني health@loudoun.gov.
- اتصل بخط المعلومات على الرقم 703-737-8300.